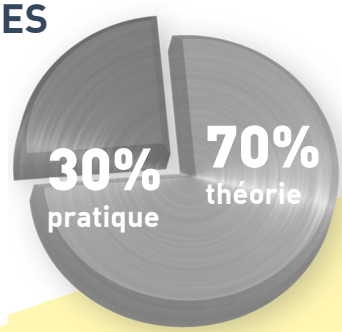
PREVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

MAL DE DOS - MODE D'EMPLOI



OBJECTIFS :

-CONNAÎTRE LES NOTIONS DE PSYCHO-PHYSIOLOGIE DU DOS
-CONNAÎTRE LES CONSÉQUENCES POUR SA SANTÉ DES MAUVAIS GESTES ET POSTURES DU QUOTIDIEN
-ÊTRE CAPABLE DE PRÉSERVER SON CORPS ET DE RENFORCER SA COLONNE VERTÉBRALE.

CONTENU DE LA FORMATION :

Préalable à la formation
Avoir lu le fascicule Face au dos de la CRAMIF et répondu au questionnaire joint

Présentation

1.Notions d'anatomie et de physiologie du dos (0h30)
-le fonctionnement de la colonne vertébrale
-les pathologies du dos

2.Le mal de dos au travail (1h00)
-les principes d'économie d'effort de la colonne vertébrale au travail (port de charge...)
-exercices pratiques au poste de travail

3.Mieux prévenir et gérer son mal de dos (1h30)
-l'hygiène de vie : alimentation, sommeil et activité physique
-les principes d'économie d'effort de la colonne vertébrale au quotidien (sortir de son lit, de sa voiture...)
-exercices de détente et de renforcement de la colonne vertébrale

Synthèse et bilan de la formation

Méthode pédagogique :
Ce programme s'inscrit dans la continuité de la formation à la prévention des TMS. Cette dernière avait pour objectif principal de faire prendre conscience aux stagiaires de l'importance d'appliquer dans leur travail et chez eux certains gestes et postures afin de prévenir le mal de dos et les TMS de façon plus générale.
Cette formation contient deux temps forts :
-le premier où le stagiaire va construire le « mode d'emploi » de son dos et restituer les gestes et postures qu'il doit adopter sur son poste de travail. Acteur de sa formation, il appliquera mieux ces principes.Cet exercice est rendu possible car les connaissances ont été apportée lors de la formation à la prévention des TMS et/ou par le fascicule « Face au dos ».

INFORMATIONS

VOLUME HORAIRE
1 session de 3h00 par 1/2 journée

PUBLIC CONCERNÉ
Tout le personnel de l'établissement

PÉDAGOGIE
tapis de sol

DOCUMENTATION STAGIAIRE
face au dos de la CRAMIF, et Mal de dos, mode d'emploi de l'INRS.

CONSIGNES PARTICULIÈRES
8 stagiaires maxi, salle avec une surface au sol libre pour permettre aux stagiaires de s'allonger

RÉFÉRENCES RÈGLEMENTAIRES
Article R4541-8 du code du travail

CODE PRODUIT
F1MALDOS

-le deuxième où le stagiaire va apprendre les gestes et postures nécessaires à la prévention du mal de dos son quotidien (sortir de son véhicule, sortir du lit...) et des exercices afin de soulager et renforcer sa colonne vertébrale.

Nota :
Les durées sont données à titre indicatif et sont susceptibles de varier en fonction des interventions des stagiaires.
Les stagiaires pourront reproduire les exercices grâce à une brochure largement illustrée de 28 pages.